

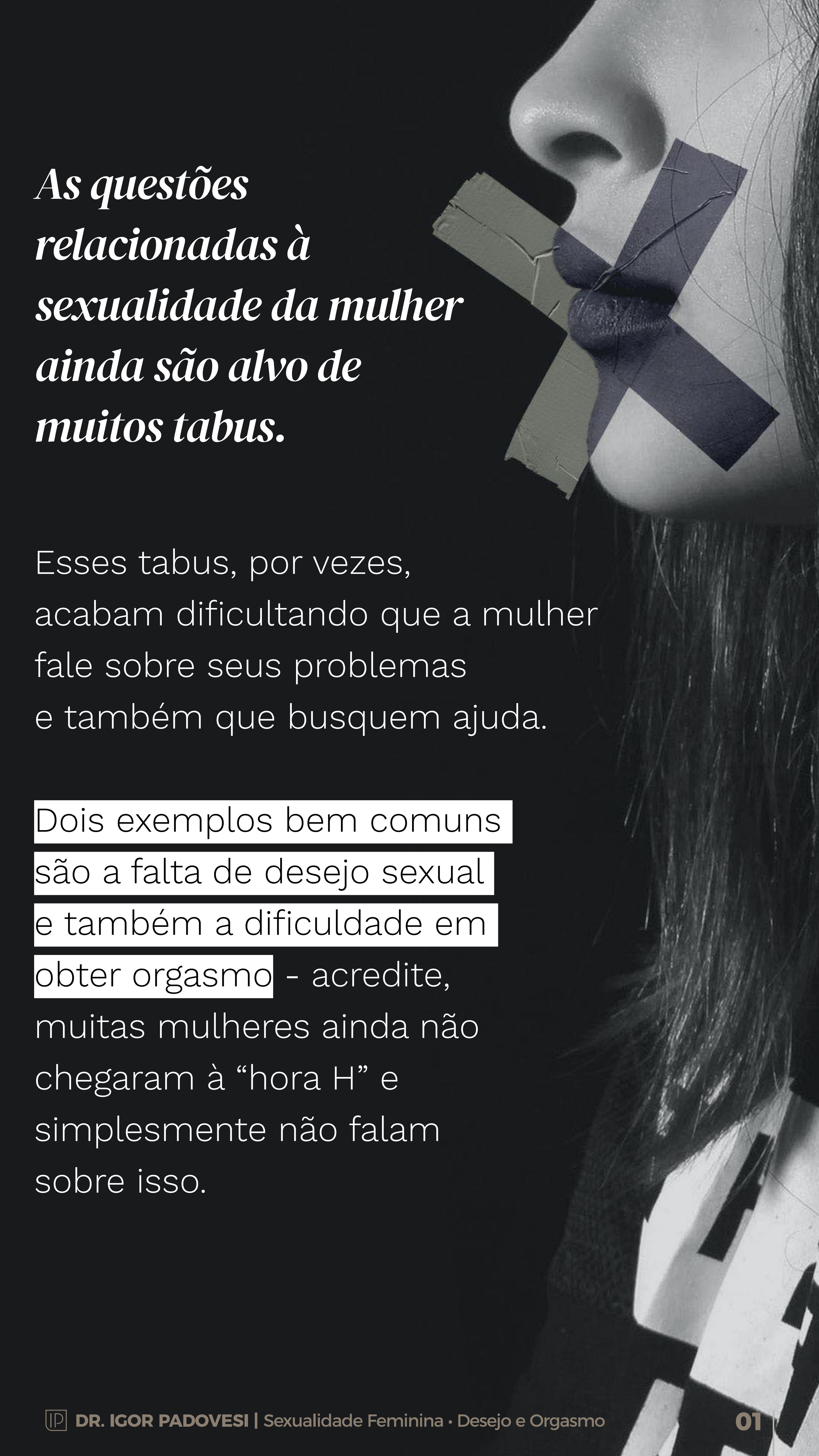


# *Sexualidade* **Feminina**

DESEJO E ORGASMO



**DR. IGOR PADOVESI**  
ginecologia | obstetrícia



*As questões relacionadas à sexualidade da mulher ainda são alvo de muitos tabus.*

Esses tabus, por vezes, acabam dificultando que a mulher fale sobre seus problemas e também que busquem ajuda.

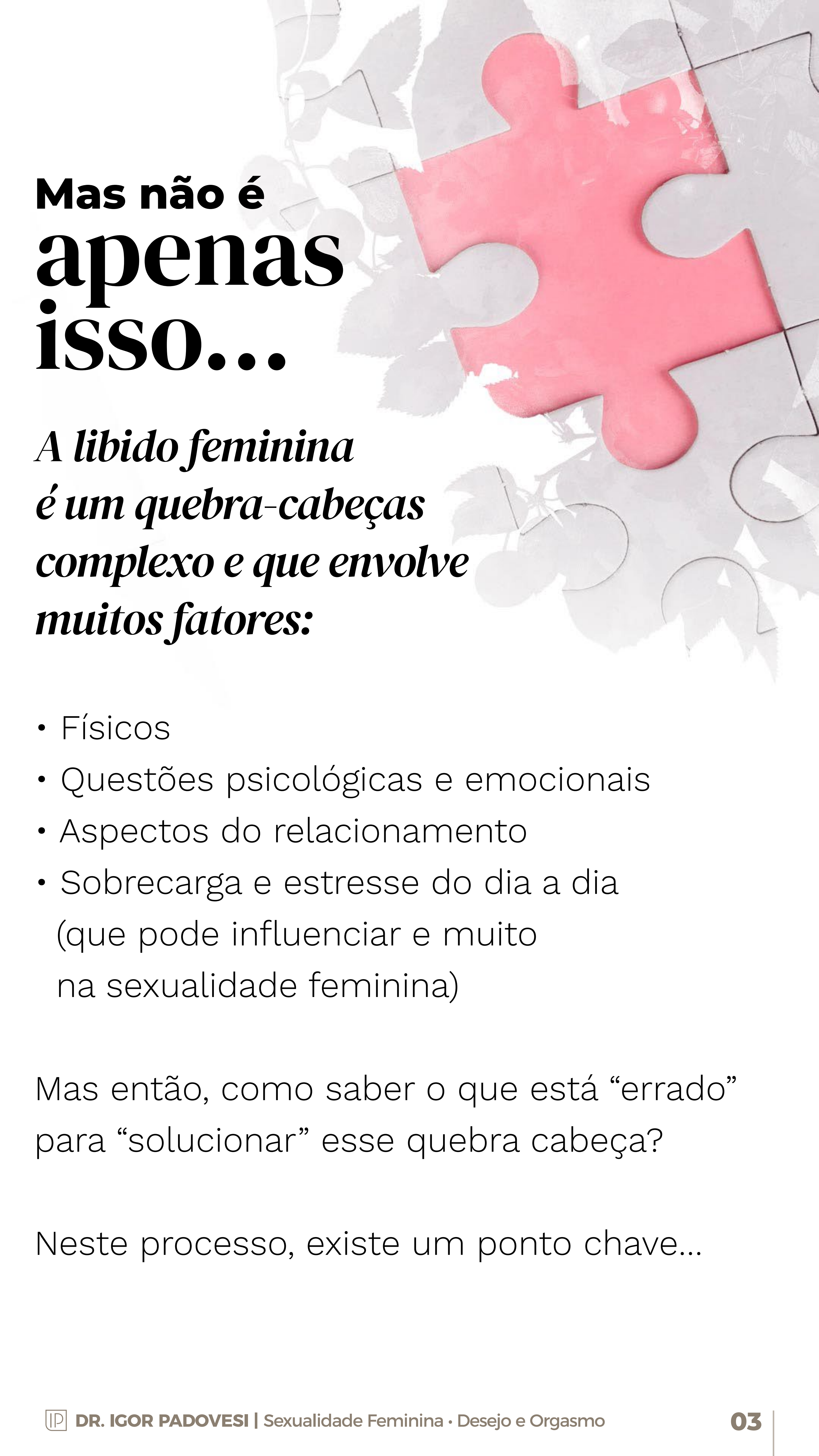
Dois exemplos bem comuns são a falta de desejo sexual e também a dificuldade em obter orgasmo - acredite, muitas mulheres ainda não chegaram à “hora H” e simplesmente não falam sobre isso.

# Mas o que fazer?

## Como lidar com esses problemas e buscar soluções?

Afinal, é preciso, pois as mulheres precisam estar bem com sua sexualidade e sentir os prazeres da vida.

Dito isso, há alguns pontos que precisam ser levados em consideração, como a falta de hormônios, que é um fator de grande influência (muito comum em mulheres no climatério e menopausa).



# **Mas não é apenas isso...**

*A libido feminina  
é um quebra-cabeças  
complexo e que envolve  
muitos fatores:*

- Físicos
- Questões psicológicas e emocionais
- Aspectos do relacionamento
- Sobrecarga e estresse do dia a dia  
(que pode influenciar e muito  
na sexualidade feminina)

Mas então, como saber o que está “errado”  
para “solucionar” esse quebra cabeça?

Neste processo, existe um ponto chave...

# AUTO CONHECIMENTO

## o melhor remédio para a sexualidade feminina

*Mais do que qualquer tipo de medicamento, suplemento ou fórmula mágica, uma das coisas com maior capacidade de melhorar a função sexual é o autoconhecimento.*

Buscar aprender um pouco mais sobre como funciona a sexualidade feminina, suas notórias diferenças do padrão masculino e também encontrar estratégias para lidar e superar as dificuldades que se apresentam no dia a dia, como a famosa “rotina”, que muitas vezes acaba sendo a vilã da falta de prazer.

E para buscar esse conhecimento, existem muitas opções: conteúdo online de especialistas, aulas on-line, filmes e livros.

Você se interessa por esse assunto e quer saber mais? Então confira abaixo a lista de indicações que separamos para você:

LIVRO

## **Por que os Homens Fazem Sexo e as Mulheres Fazem Amor?**

Um best-seller sobre diferenças entre homens e mulheres, baseado em fatos comprovados pela ciência da evolução humana, sob um ponto de vista divertido e descontraído. Allan e Barbara Pease são autores australianos renomados, com mais de 20 milhões de livros vendidos no mundo, principalmente sobre diferenças entre gêneros e comunicação não-verbal.



# Ana Canosa

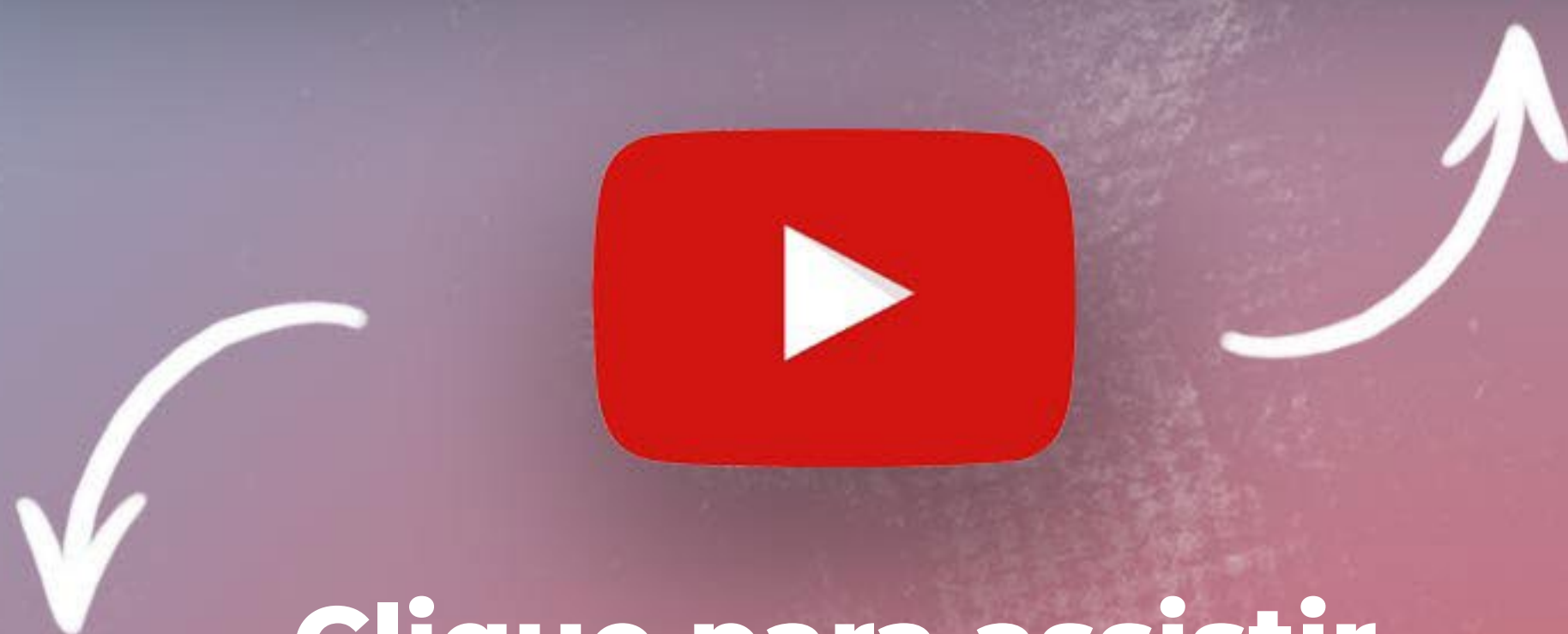
## Psicóloga e sexóloga

Uma das maiores referências brasileiras atuais em sexualidade. Tem muitos espaços com conteúdos excelentes, que merecem sua atenção. Entre eles:



 **anacanosa**

lá ela compartilha seus conteúdos, especialmente trechos de seus artigos no blog UOL Universa

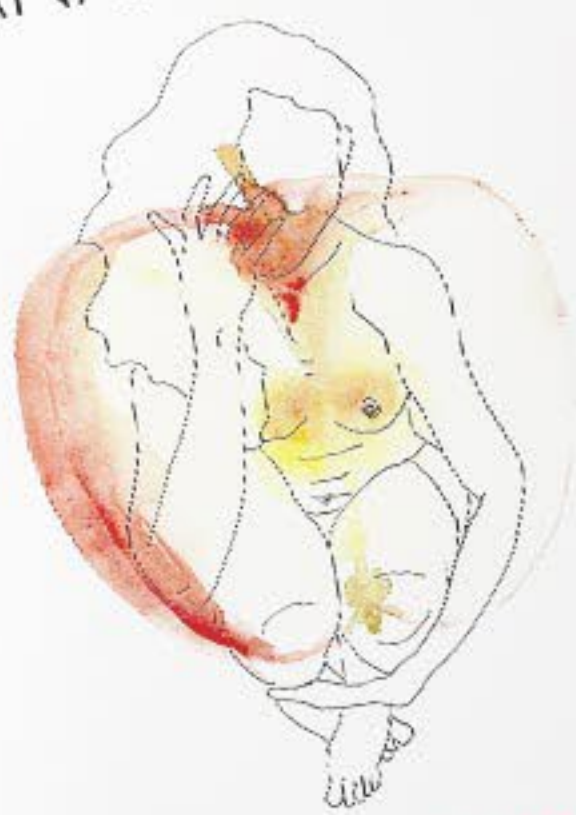


**Clique para assistir**





ANA CANOSA



# SEXOTERAPIA

Desejos, Conflitos, Novos Caminhos em  
Histórias Reais



LIVRO

## Sexoterapia

PODCAST

## Sexoterapia

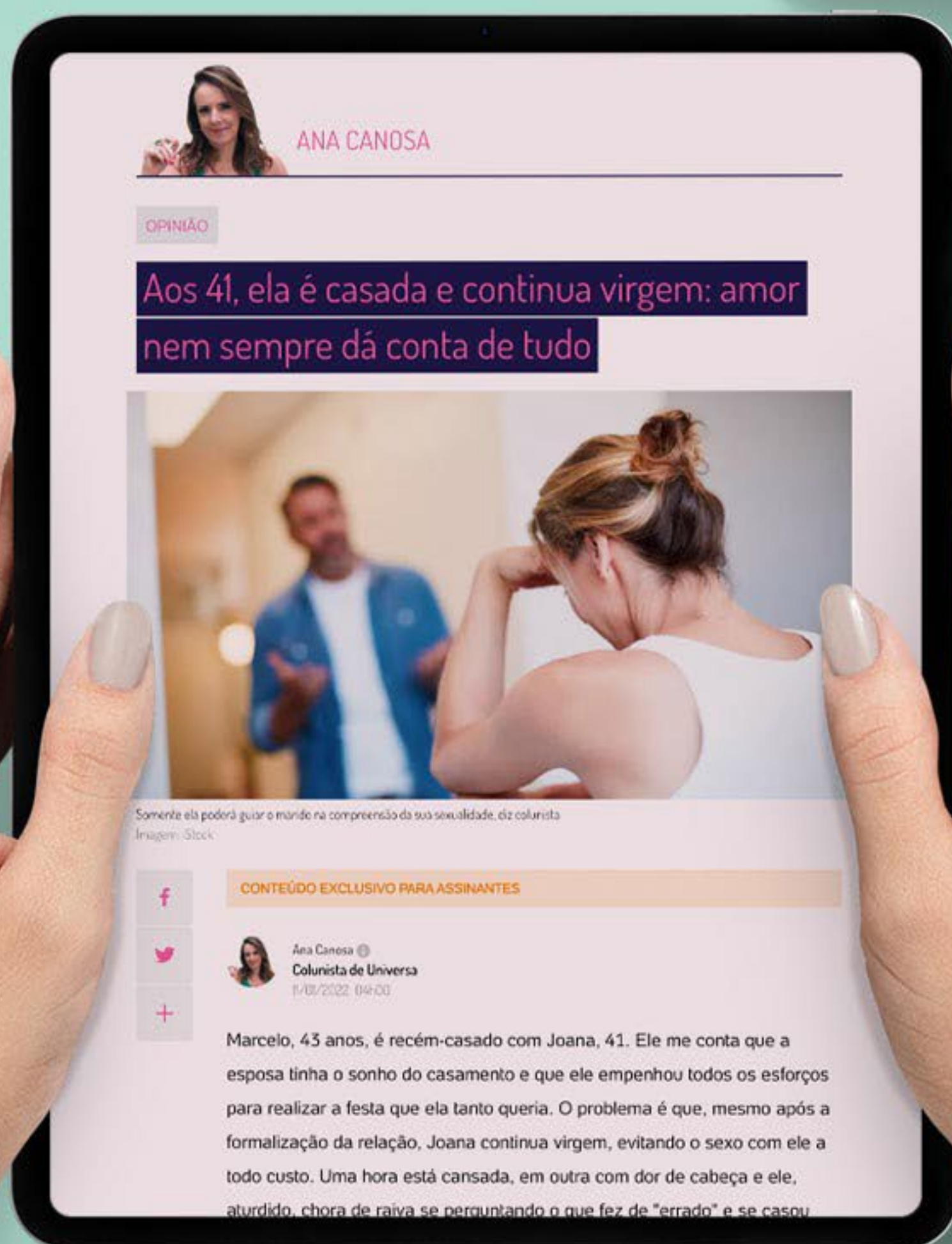
(disponível nas principais plataformas)

[Clique para acessar](#)

COLUNA

## UOL Universa

[Clique para acessar](#)



# Carla Cecarello

## Psicóloga e sexóloga

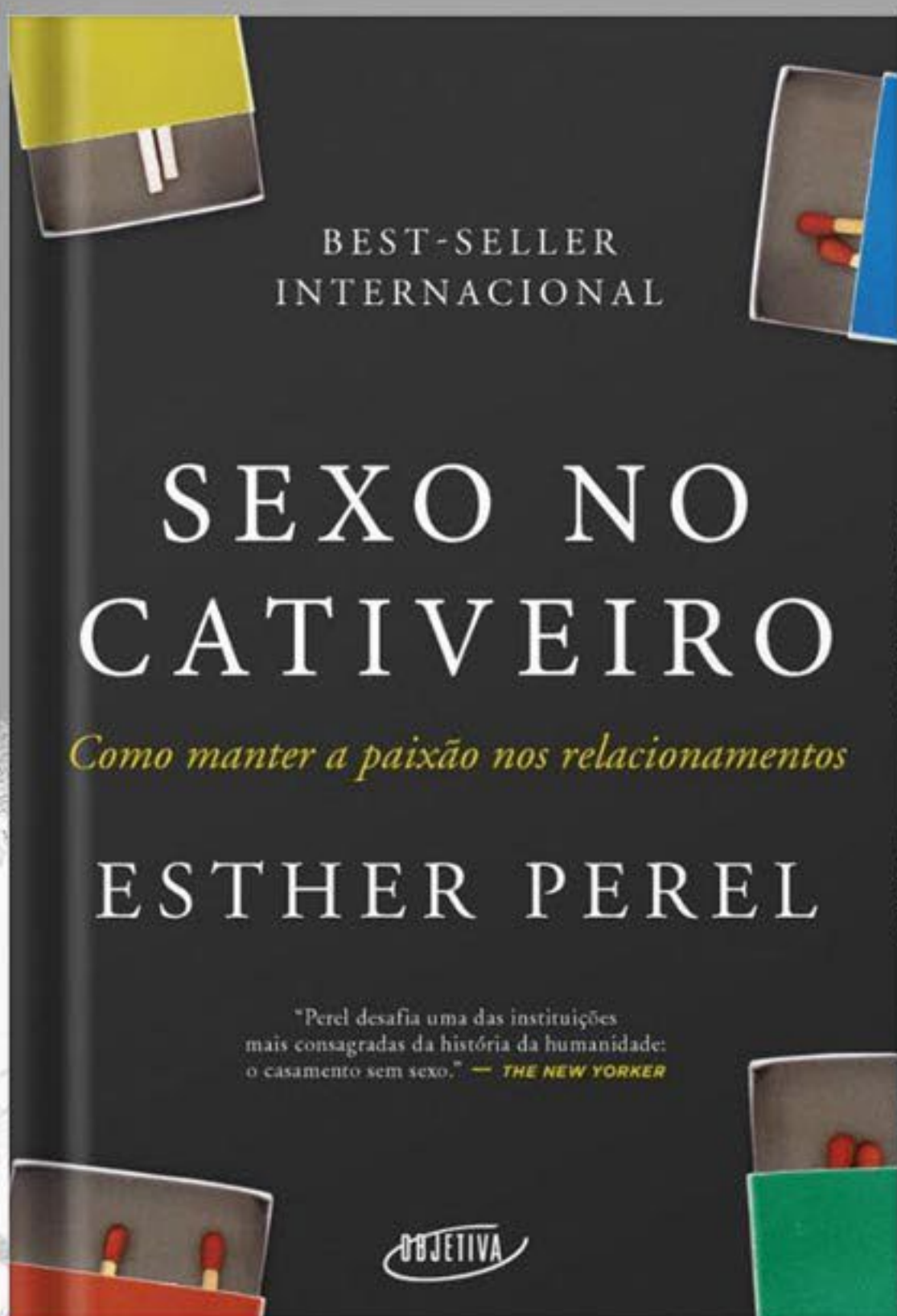
Há cerca de 20 anos na TV brasileira, Carla Cecarello já teve diversos programas sobre sexualidade e foi uma das pioneiras da educação sexual. Atualmente se dedica em tempo integral ao seu consultório, mas tem muito conteúdo interessante no seu instagram e diversos vídeos antigos e atuais no seu canal do YouTube.



# Esther Perel

**Psicoterapeuta de casais e referência mundial em temas de sexualidade**

Tem um best-seller internacional chamado “Sexo no Cativeiro” em que explora a paradoxal união entre a rotina do casamento e o desejo sexual, e explica o que é necessário pra trazer a sexualidade de volta ao lar.



**Suas duas palestras no TED Talks também são incríveis - e muito bem recomendadas:**



**TED**

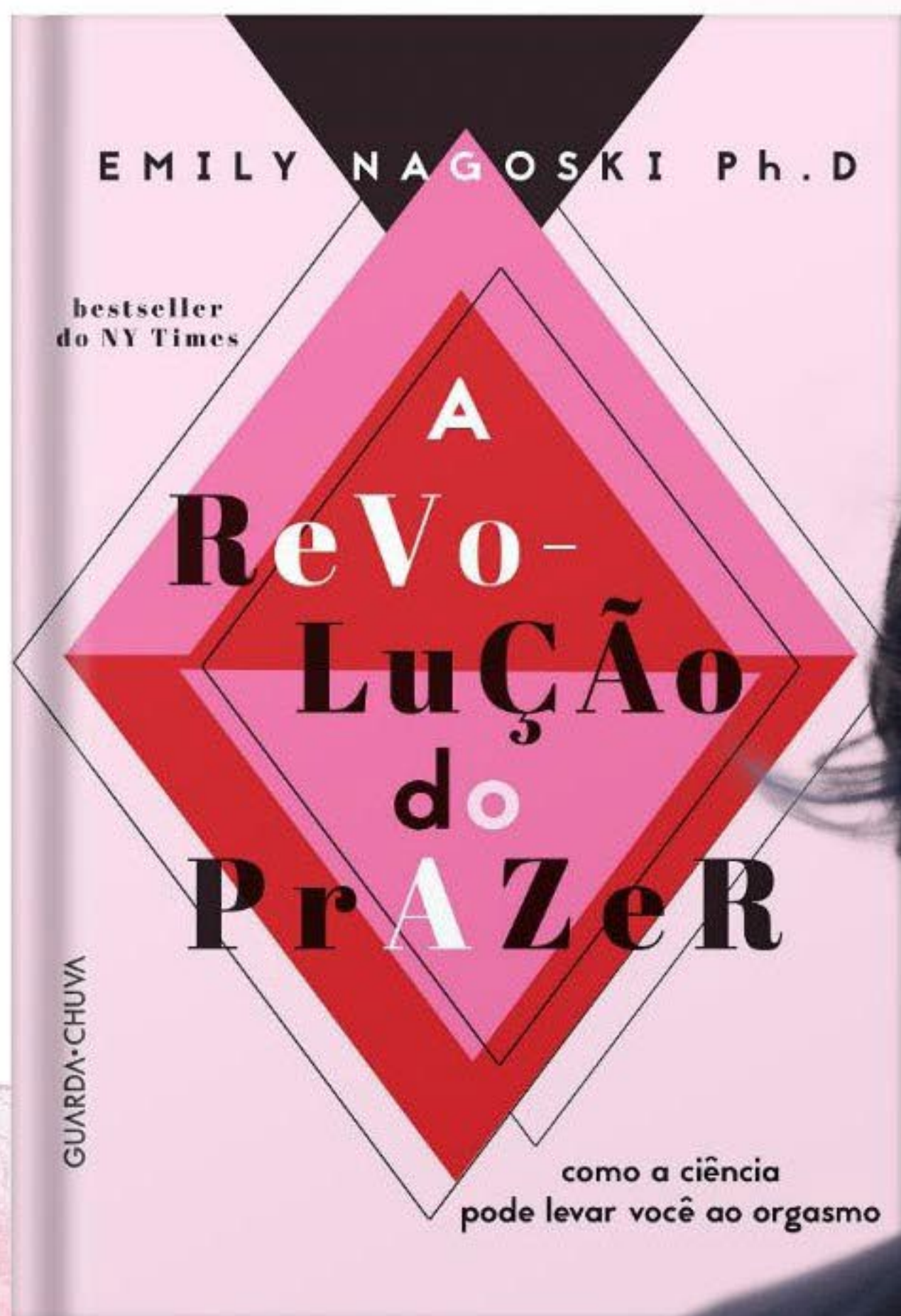
**Clique para assistir**



# Emily Nagoski

**Famosa pesquisadora  
e educadora em sexualidade**

Best-seller sobre sexualidade  
chamado “A Revolução do Prazer:  
Como a Ciência Pode Levar Você  
ao Orgasmo”



Também há um TED Talk imperdível onde Nagoski fala sobre como os casais podem manter a conexão sexual ao longo de uma vida e também explica um conceito muito importante, a diferença entre desejo sexual espontâneo e responsivo.

Emily Nagoski | TEDxFergusonLibrary

## Como os casais mantêm uma forte ligação sexual ao longo da vida

# TED



**Clique para assistir**

# Libido X medicamentos

**Entre os diversos fatores que podem afetar a libido feminina, um que pode ter um peso importante é o uso de alguns medicamentos.**

Os 2 principais tipos de medicamentos que afetam negativamente a sexualidade feminina (desejo, excitação, orgasmo) são:

## **Pílulas anticoncepcionais**

Usadas não só para não engravidar, mas também para o tratamento de condições ginecológicas como a endometriose, adenomiose, distúrbios menstruais como cólicas e sangramentos excessivos, etc. Há diversas variações no mercado, mas todas têm um efeito comum: diminuem a testosterona. Cerca de 80% das mulheres utilizando anticoncepcionais orais ou suas variações (injetáveis, anel vaginal, adesivo contraceptivo) se queixam de redução da libido. Se esse é o seu caso, não deixe de conversar com seu ginecologista sobre alternativas. Para muitas

mulheres, parar o anticoncepcional (trocar por um DIU, por exemplo) causa melhora significativa da libido.

## **Antidepressivos e ansiolíticos**

Principalmente depois da pandemia, o uso dessas medicações cresceu muito. São medicamentos que agem em neurotransmissores melhorando o bem-estar, e são de fato necessários para muitas pessoas. Mas por outro lado, em maior ou menor grau, praticamente todos eles afetam negativamente o desejo e excitação, orgasmo e ejaculação.

Outros medicamentos que podem eventualmente interferir na libido feminina são: alguns anti-hipertensivos, a finasterida, difenidramina e analgésicos opióides (codeína, morfina, oxicodona etc.





# SEX TOYS

## **Um recurso poderoso para melhorar a sua vida sexual!**

É mais que comprovado: pessoas que usam sex toys são mais felizes e satisfeitas.

Apesar de ser um tema ainda novo no meio acadêmico, já existem dados e publicações científicas comprovando o benefício daquilo que as sexólogas sempre recomendaram: o uso de vibradores e outros acessórios, sozinha e/ou acompanhada. Nos últimos anos, os ginecologistas mais atualizados também já têm recomendado para suas pacientes - basicamente como uma prescrição médica!

## **O Censo do Sexo 2022 mostrou alguns dados interessantes:**

- pessoas que usam sex toys melhoraram sua conexão com a parceria: 53% sentiram melhorar as suas relações sexuais e 37% aumentaram a frequência das relações

- ao usar brinquedos eróticos, 52% das pessoas também aumentaram a frequência de orgasmos

**Um outro fato: o prazer feminino está principalmente no clitóris,** e 70 a 80% das mulheres têm dificuldade de atingir o orgasmo somente com a penetração vaginal tradicional, sem um estímulo direto nele. Por isso, o uso de um acessório com vibração direta no clitóris é capaz de elevar o prazer da mulher a outro nível !

Há diversos tipos de sex toys, mas o mais “básico” e recomendado para mulheres que ainda não tem nenhum, é o vibrador bullet. Com o tamanho de um batom e diferentes estímulos vibratórios, será um grande aliado para que você tenha relações mais satisfatórias e mais orgasmos, sozinha ou com seu parceiro.



Algumas dicas de bullets de melhor qualidade:



Bliss bullet plus



Lilit bullet



Triquelique  
(Dona Coelha)



Clique aqui e assista ao vídeo sobre dicas para usar o bullet

Depois do bullet, recomendo partir para a linha dos sugadores de clitóris, há diversos modelos disponíveis e que são capazes de te levar ao orgasmo rapidamente...!

E não precisa ir a um sex shop: **compre pela internet**, pois são sempre entregues em embalagens discretas e sem qualquer identificação.

# Autoestima, autoimagem e autocuidado

**Para as mulheres, a baixa autoestima é um grande vilão do desejo. E um dos pilares da autoestima é a autoimagem: mulheres que estão insatisfeitas com o seu corpo e aparência tem naturalmente muito menos libido.**

Nesse sentido, uma das causas mais comuns de insatisfação com o corpo é o peso. Se você está acima do peso, mesmo que isso não seja consciente, é possível

(ou provável) que esteja afetando o seu desejo sexual. Portanto é muito importante procurar ajuda profissional para emagrecer: nutricionista e endocrinologista. Os tratamentos de perda de peso tiveram grande avanço nos últimos anos, há medicamentos extremamente eficazes e seguros para perda de peso, mas que precisam de prescrição e orientação adequada.

E algumas mulheres também sentem desconforto ou constrangimento com a sua região íntima, o que também afeta negativamente o desejo. Aumento dos pequenos lábios e flacidez vaginal após partos normais são as duas queixas mais comuns. Ambas podem ser corrigidas com uma cirurgia simples, feita sem internação (em consultório) e com recuperação muito rápida. Sobre esse tema, confira as informações no site:



# O mito da espontaneidade

**Sabe aquela relação ardente, fugaz e espontânea, do início do relacionamento?**

É dessa forma que gostamos de pensar em sexo, até porque é essa combustão que geralmente é retratada pelas cenas de filmes e séries. Então, cria-se a ideia de que o sexo deve sempre funcionar assim - o que **não condiz com a realidade.**

Na prática, esse desejo espontâneo é totalmente presente naquela **fase inicial da paixão, que invariavelmente passa depois de, em média, uns 2 anos** de relacionamento. Casais que estão há muito tempo juntos e esperam que as duas pessoas tenham um surto simultâneo de desejo, podem acabar fazendo sexo bem raramente.

Sobre esse fato indiscutível, não deixe de ver o TED Talk da Esther Perel ([link acima](#)) e se quiser se aprofundar, leia o livro *Sexo no Cativo*.

Mas você sabia que planejar um dia pra fazer sexo pode ser tão ou mais prazeroso do que aquele encontro impulsivo?

Mesmo que seja considerado menos “sexy”, o planejamento costuma ser essencial, considerando as demandas da vida cotidiana, e favorecer o prazer sexual.



# Expectativa Realidade

**A maioria das pessoas de fato idealiza o sexo espontâneo, por sua relação com a excitação, paixão e desejo, característica do início dos relacionamentos.**

No entanto, pesquisas nessa área já demonstraram que o sexo espontâneo não é mais prazeroso ou satisfatório que o planejado!

Para muitas pessoas, o planejamento cria uma espécie de antecipação e desejo pelo sexo. E também permite mais tempo e condições para as preliminares, o que é fundamental para o prazer da mulher.

E planejar não significa necessariamente que o horário do sexo precisa estar na agenda (o que é válido também, e às vezes



necessário na correria da vida moderna). Mas pode ser simplesmente perceber as janelas de oportunidade e se planejar.

**O mais importante é valorizar a importância do sexo e reservar um espaço para a intimidade do casal, sem que seja dever ou obrigação, mas um momento de conexão e desfrute.** E para isso, também é fundamental que exista uma boa comunicação (se você e seu parceiro têm dificuldade para falar desse assunto, provavelmente precisarão de ajuda profissional - confira no final deste guia).





# O EROTISMO precisa de espaço

**Essa é uma outra verdade inquestionável, para quem quer melhorar sua libido e satisfação sexual.**

Em primeiro lugar, **é preciso se desprender dos tabus** que muitos de nós trazemos do passado, e tratar do assunto com naturalidade - sexo é importante como fonte de prazer, como alicerce da conexão de um casal, e um dos pilares da qualidade de vida (de acordo com a Organização Mundial de Saúde).

Em segundo, é preciso cuidar ativamente para **não deixar o erotismo desaparecer** (o que tende a acontecer com as demandas do dia-a-dia, de trabalho, filhos etc).

Erotismo é uma palavra de origem grega (erótikos), que chegou ao latim como eroticus, e significa algo que tem amor, paixão ou desejo intenso. O cupido da

mitologia romana representa o deus do amor, Eros na mitologia grega (daí o termo erotismo).

Erotismo é bem diferente de pornografia: do termo francês pornographie, tem origem no grego porné, que significa prostituta e é relacionado a ideia de comércio e “mercadoria exposta”.

O erotismo é vital para os seres humanos e indispensável para a saúde afetiva e emocional do casal. Por isso, essa é uma recomendação básica para quem precisa melhorar sua relação com a sexualidade: **crie um espaço para o erotismo e procure mantê-lo vivo.**

Abaixo, deixo algumas dicas de conteúdo erótico criado por mulheres e para mulheres. Mas atualmente há várias outras muito boas disponíveis na internet - reserve um tempo pra encontrar algo com o qual você se identifique.

# Dicas de conteúdos eróticos

## Hysterical Literature



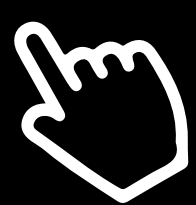
**([hystericalliterature.com](http://hystericalliterature.com))**

Uma famosa série de videoarte do fotógrafo e cineasta Clayton Cubitt. Mulheres lêem trechos de contos enquanto são estimuladas por um vibrador e atingem o orgasmo. Explora o feminismo, o dualismo mente/corpo, e o contraste entre cultura e sexualidade. Acesso livre pelo YouTube (com restrição de idade - necessário fazer login no Youtube).





## Oh My God Yes!



**OMGYes (omgyes.com)**

Plataforma pensada pra que mulheres troquem informações, dicas e curiosidades sobre como ter prazer ou melhorá-lo, sozinhas e/ou acompanhadas. No mesmo estilo dos tutoriais de maquiagem e receitas, as mulheres participantes do projeto são filmadas narrando o passo-a-passo das suas próprias técnicas. São vários vídeos curtos, hipnotizantes e inspiradores! Não é por assinatura - pague uma única vez por coleção e obtenha acesso vitalício.



## Tela Preta

Principal plataforma de contos eróticos.



**prazer.telapreta.app**



**/prazertelapreta**

## Superela: Como gozar sozinha

O Guia pra você aprender a ter um orgasmo sozinha ou acompanhada.



# Erika Lust

**Diretora, roteirista e produtora sueca, atualmente a maior cineasta erótica do mundo.**

Uma das principais atuantes do movimento pornográfico feminista, é conhecida pelo processo ético de produção de seus filmes, por trazer pessoas e corpos reais e explorar a diversidade, o que a diferencia da indústria pornográfica tradicional.



# Perfis do Instagram



**Share your Sex**

@shareyoursexbr



**Ana Canosa**

@anacanosa



**Wet Vivid Dreams**

@wetvividreams

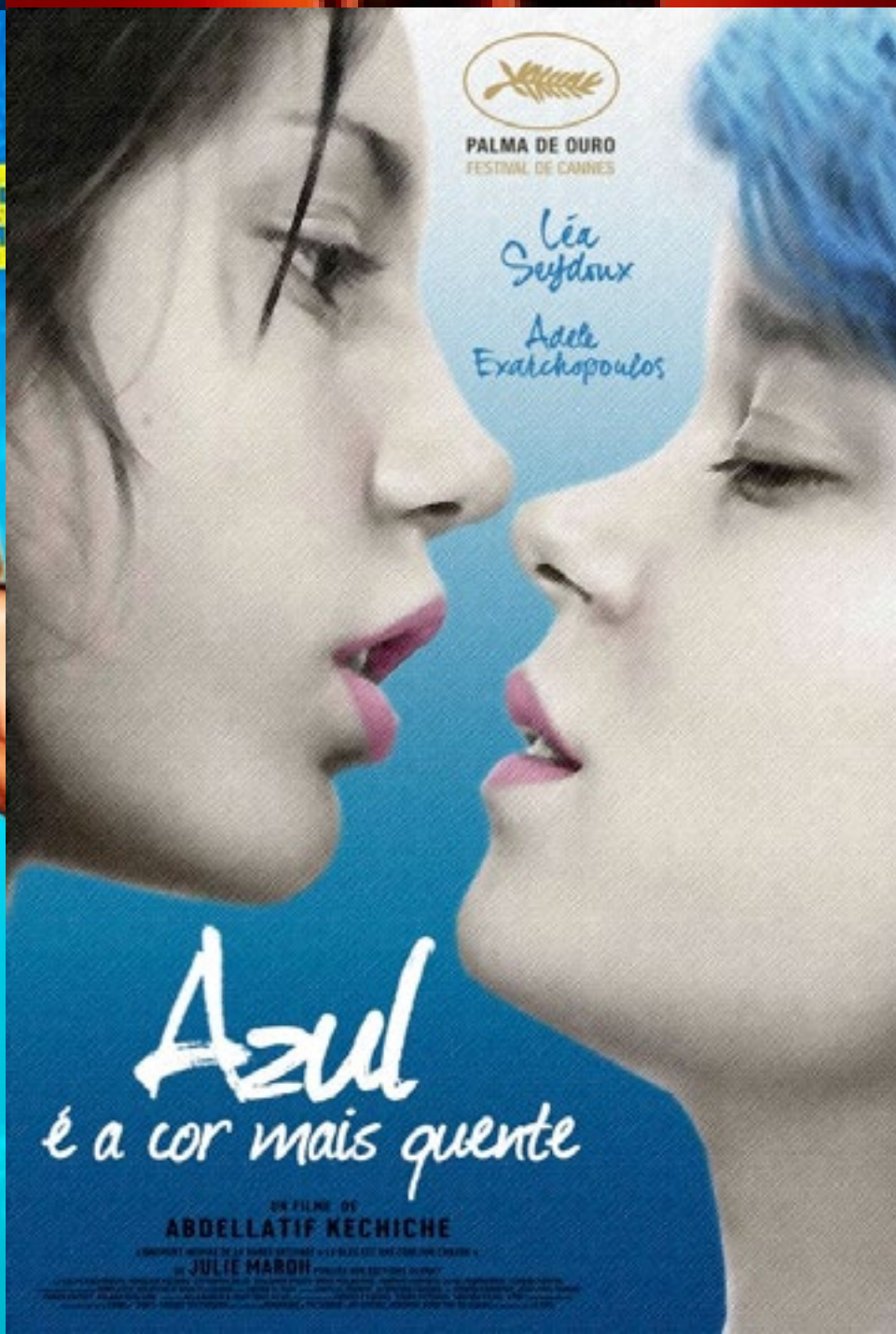
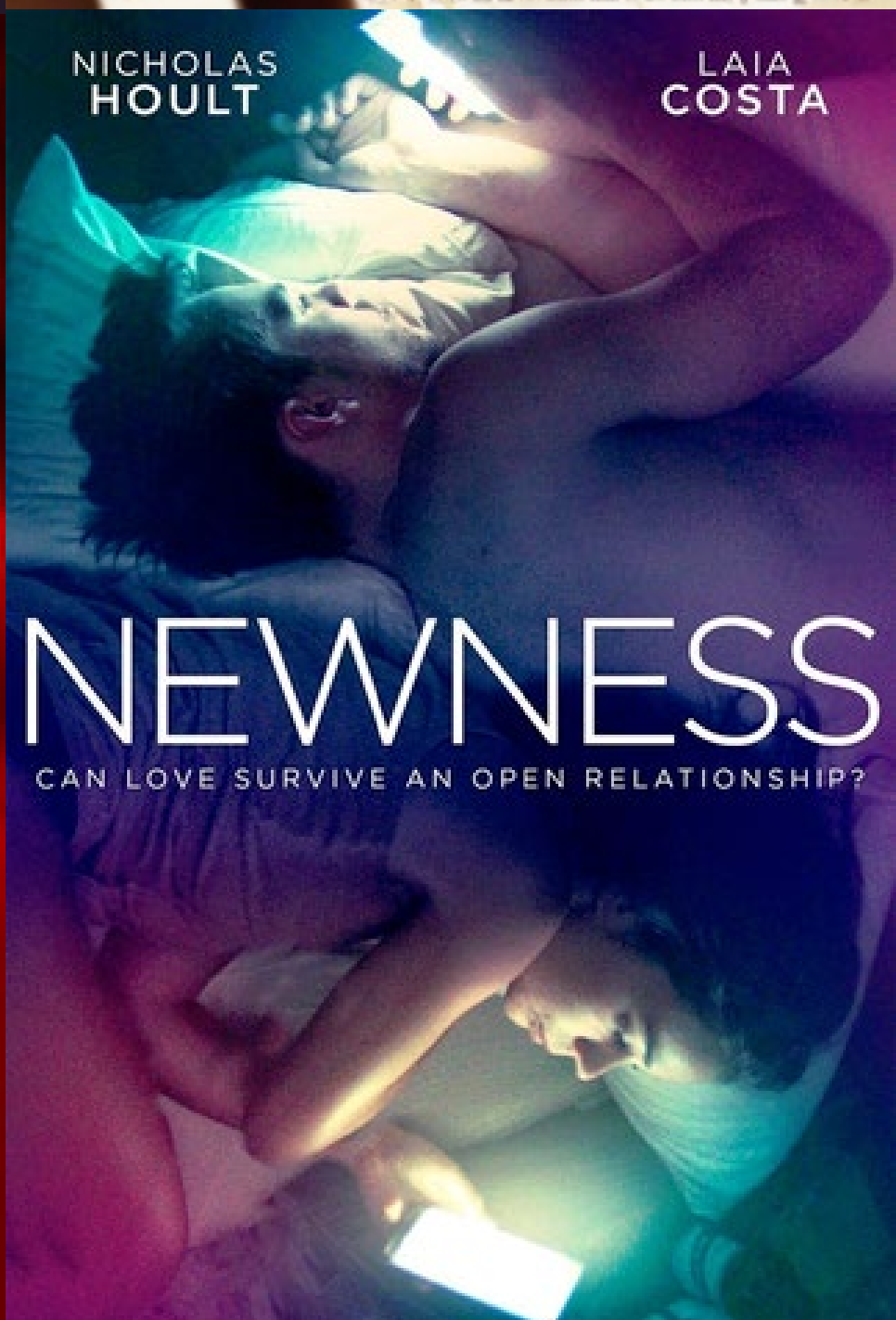


**Lua Menezes**

@lascivalua



# Filmes picantes





## Netflix

Através da minha janela

A vida secreta de Zoe

Jovem e Bela

Newness

Quatro estações em Havana

Garotas Perigosas

Pura Paixão

Se organizar direitinho...

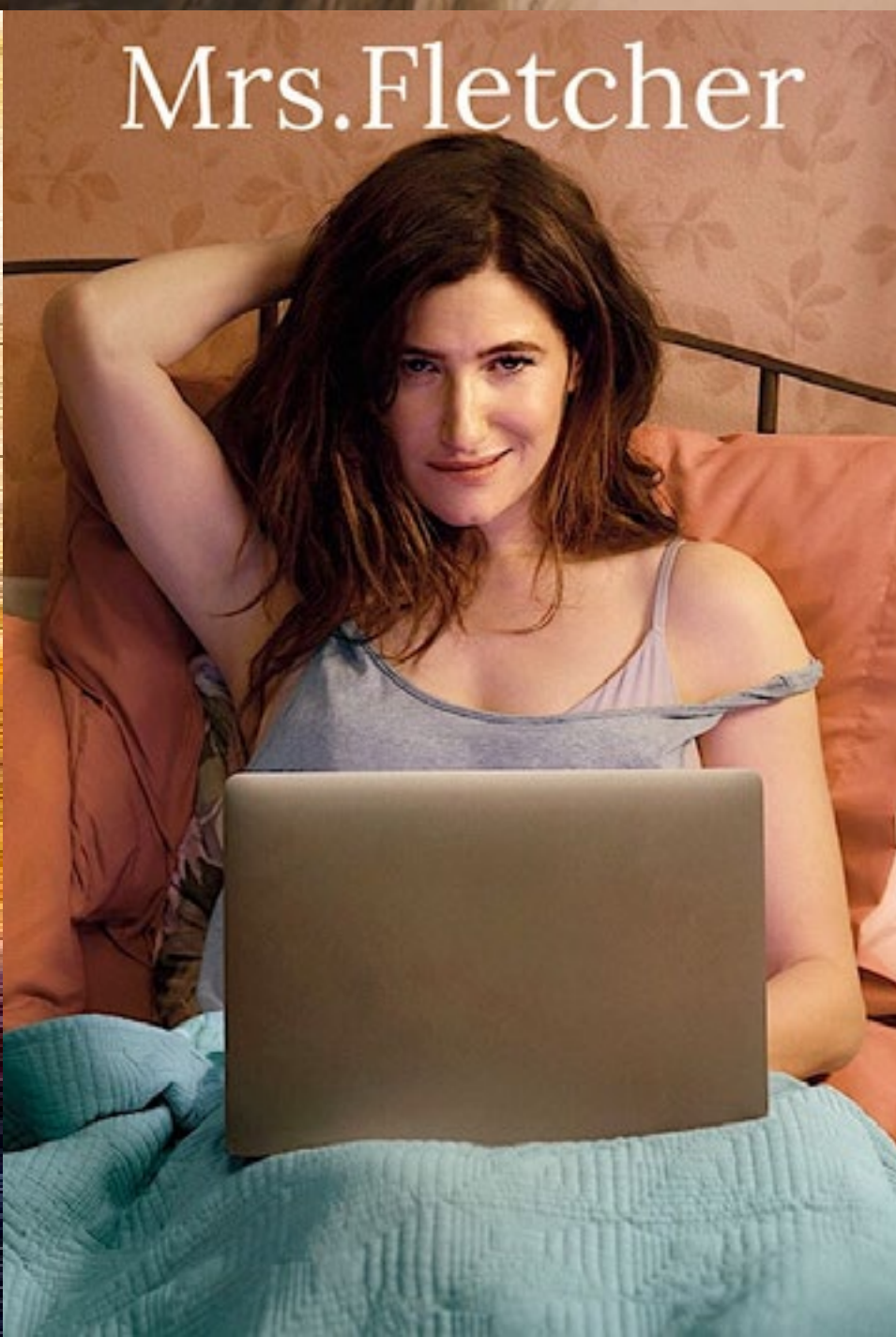
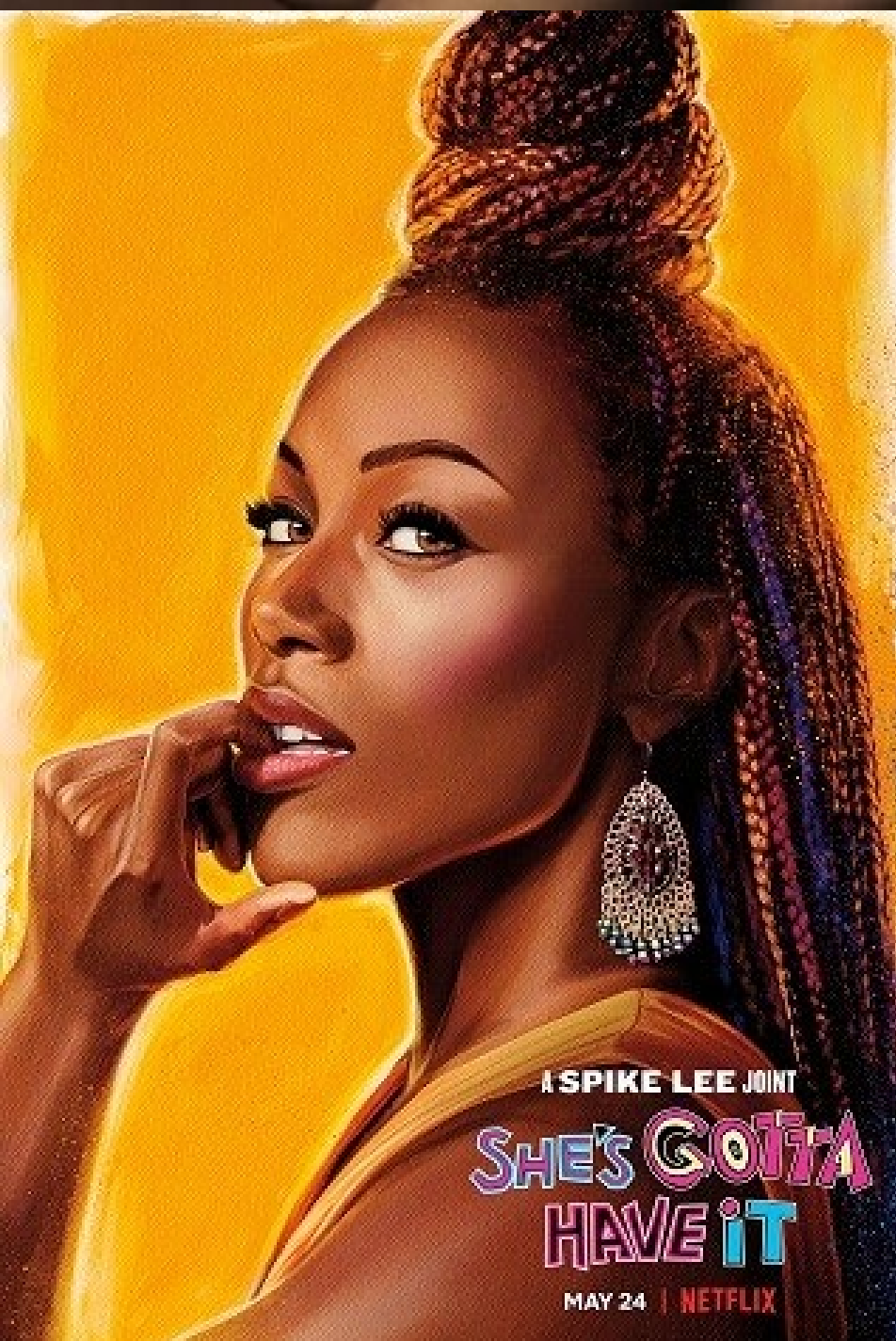
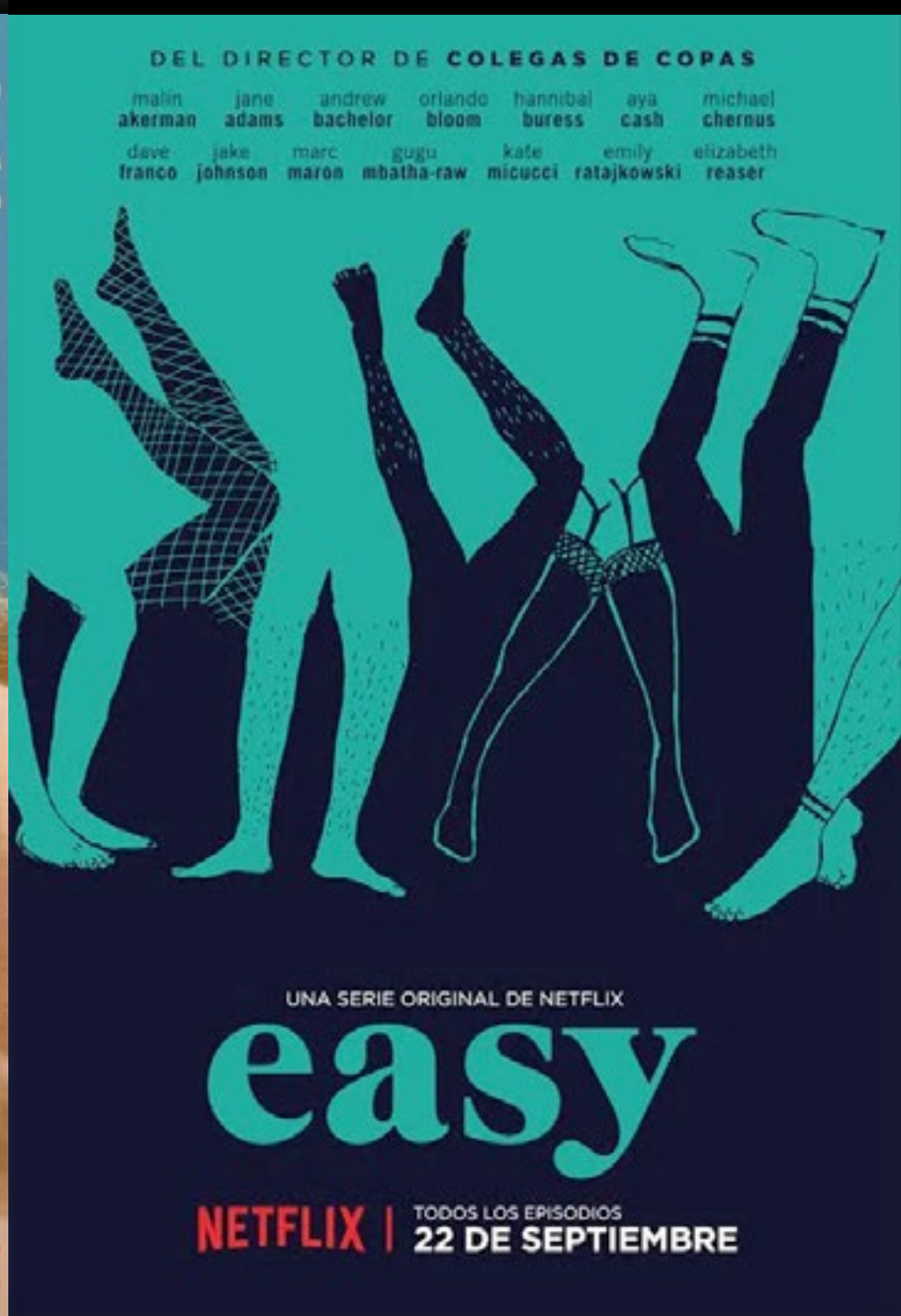
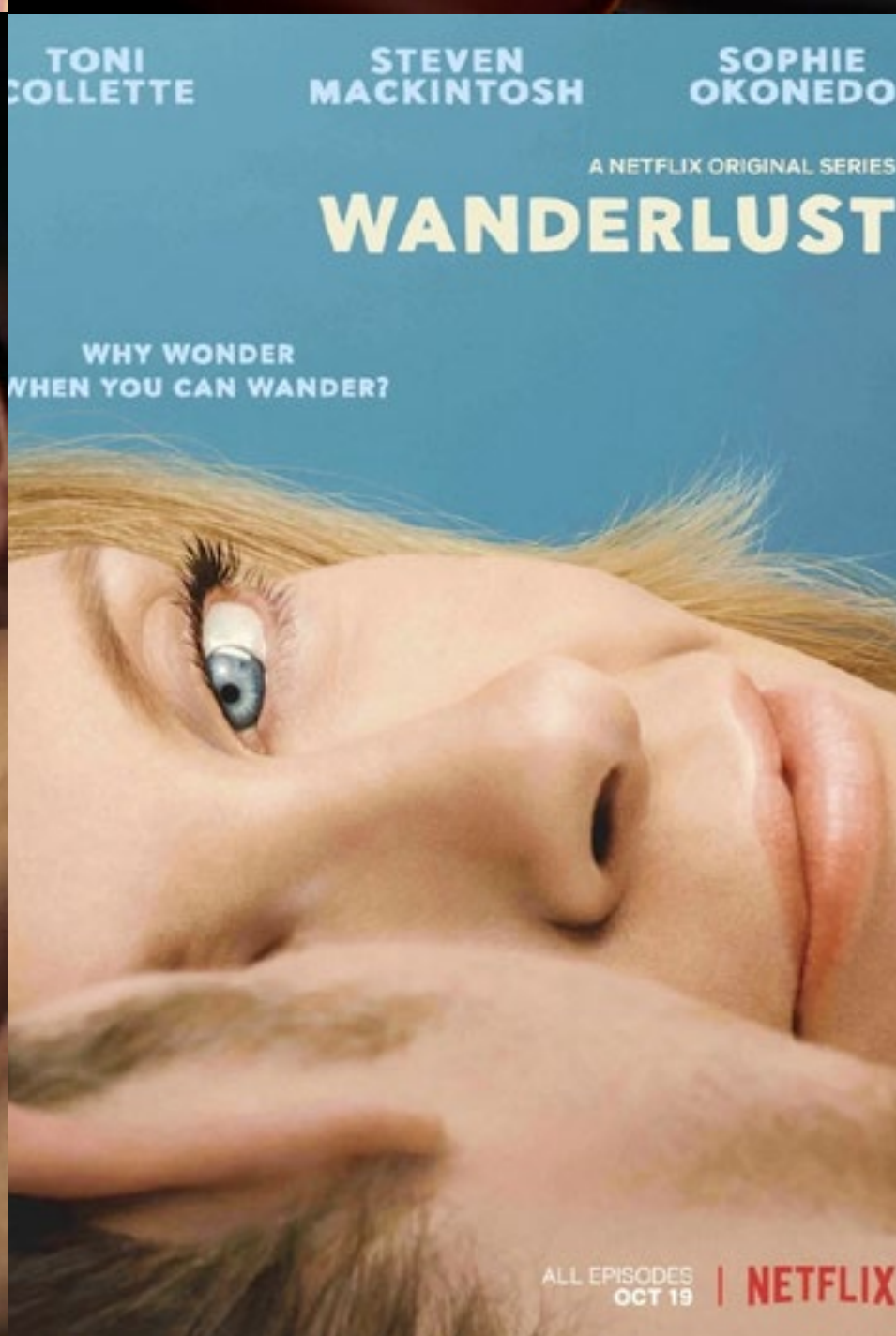
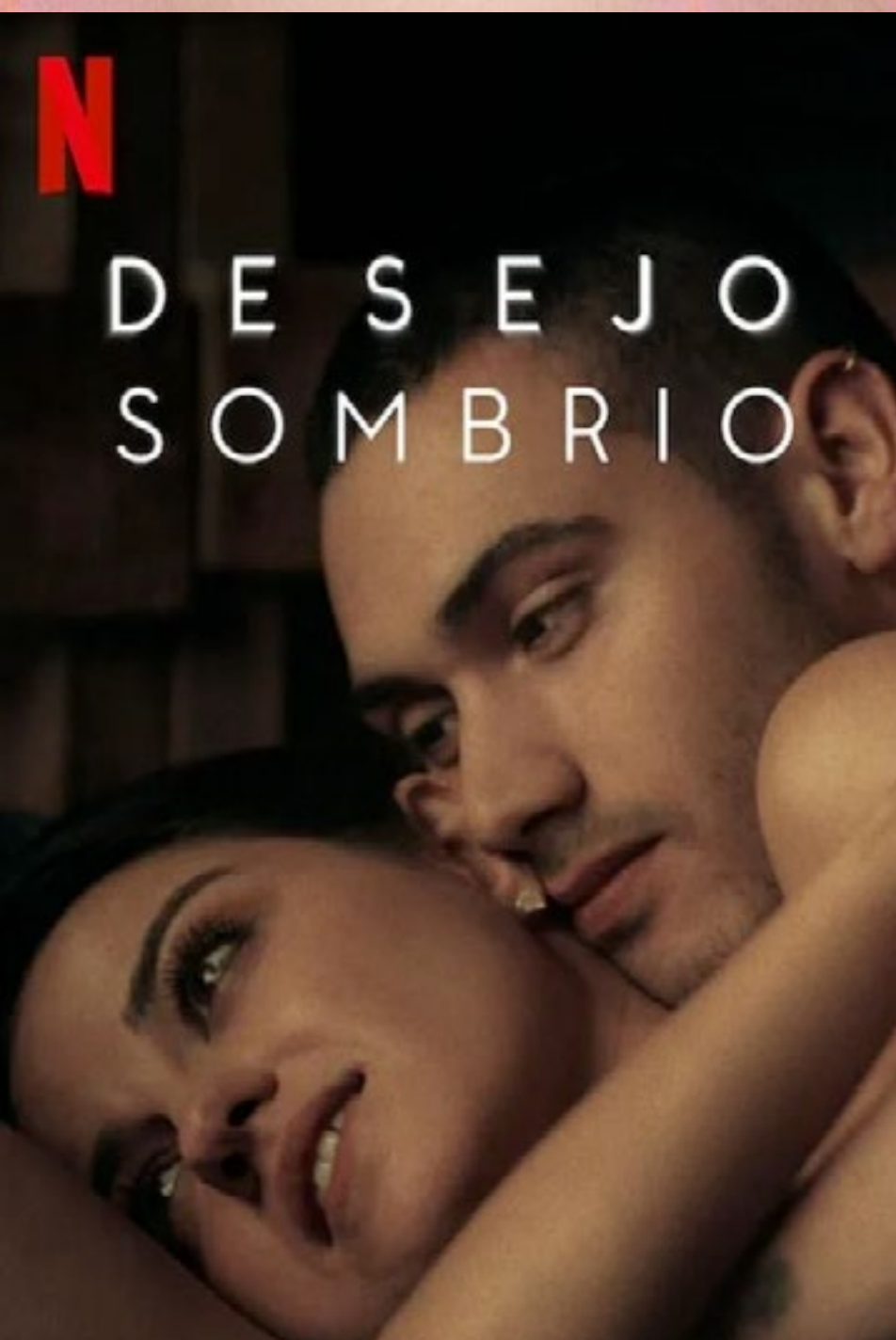
Paixão sufocante

## Prime Video

Boa sorte Leo Grande

Azul é a cor mais quente

# Séries picantes





# AMIZADE DOLORIDA



A nova cara da sedução.

## O NEGÓCIO

NOVA TEMPORADA • 24 ABR • 21h

SÓ NA  
**HBO**



#MECHAMADE

## BRUNA

A SÉRIE DA BRUNA-SURFISTINHA



## INSTINTO

UNA SERIE ORIGINAL DE MOVISTAR+

TEMPORADA COMPLETA

**M+**



**NETFLIX**

## PERFUME



**NETFLIX**

## EU TU E ELA



UNA SERIE DE NETFLIX

## Valeria

13 AGOSTO | **NETFLIX**

## **Netflix**

Sex/Life

Olhar Indiscreto

Desejo Sombrio

Wanderlust

Easy

Ela quer tudo

Elite

Eu, tu e ela

O Perfume

Valéria

Amizade dolorida

## **Globoplay**

Verdades Secretas

## **Prime Video**

Me chama de Bruna

Instinto

Mrs Fletcher

## **HBO**

O Negócio

# Ajuda profissional

*Essa é, comprovadamente, a forma mais eficaz de resolver as disfunções sexuais femininas como a falta de desejo, dificuldade de orgasmo, vaginismo etc: a terapia especializada.*

Como já mostramos aqui, a sexualidade feminina é complexa e multifatorial, e da mesma forma deve ser a abordagem dos problemas relacionados a ela - não há solução mágica ou milagrosa. Exceto para mulheres que têm um claro fator físico a ser tratado (ex: ressecamento vaginal da menopausa), para a grande

maioria o tratamento das disfunções sexuais não é com hormônios ou medicamentos, e sim com terapia específica (na literatura médica da área, esse é considerado o tratamento de primeira linha ou “padrão-ouro”).

Mesmo entre mulheres que já fazem terapia há anos, é comum que muitas nunca tenham abordado de forma mais aprofundada o tema da sexualidade com o(a) psicoterapeuta.

E também, a maioria dos profissionais não está exatamente qualificado para tratar dessas questões.

Por isso, a recomendação é de buscar ajuda especializada de um(a) sexólogo(a), que é um profissional de psicologia com sub-especialização na área de sexualidade.

Além dos nomes famosos já citados aqui (Carla Cecarello e Ana Canosa), que fazem atendimento clínico mas têm agenda bem limitada e valores maiores, o Dr. Igor tem uma lista de outras profissionais qualificadas (e que foram nomes indicados pela própria Ana Canosa). Entre em contato com a nossa equipe para receber a lista de indicações e contatos.



  
**MEDICINA**  
USP

 INSTITUTO DE  
CIRURGIA ÍNTIMA

  
MENOPAUSA  
COMCIÊNCIA

 SP Mothers

## Dr. Igor Padovesi

Formado e pós-graduado pela USP;  
Ex-Preceptor da disciplina de Ginecologia da USP  
Criador dos projetos Menopausa ComCiência,  
Instituto de Cirurgia Íntima e SPMothers

- Médico do corpo clínico do Hospital Albert Einstein, pertencente à categoria “Einstein Premium” pelo programa de relacionamento do corpo clínico da instituição (segmentação mais alta entre o corpo clínico), e médico do corpo clínico da Maternidade São Luiz Star.
- Especialização em Endometriose e Cirurgia Minimamente Invasiva pelo Hospital Sírio-Libanês
- Formado e pós-graduado pela USP;



- Ex-Preceptor da disciplina de Ginecologia da USP
- Médico do corpo clínico do Hospital Albert Einstein, pertencente à categoria “Einstein Premium” pelo programa de relacionamento do corpo clínico da instituição (segmentação mais alta entre o corpo clínico)
- Especialização em Endometriose e Cirurgia Minimamente Invasiva pelo Hospital Sírio-Libanês
- Prêmio “Melhor Médico Residente” pela disciplina de Obstetrícia da USP (Prêmio “ Prof. Bussâmara Neme”-2010)
- Colunista oficial e embaixador da revista Pais&Filhos, autor da série “Gravidez sem Neura”
- Membro da Comissão de Comunicação Digital da Federação Brasileira das Associações de Ginecologia e Obstetrícia (FEBRASGO – Diretoria 2016-2019)
- Título de Especialista em Ginecologia e Obstetrícia, certificado em Endoscopia Ginecológica (Videolaparoscopia e Histeroscopia) pela FEBRASGO/AMB
- Curso de “Lifestyle Medicine” pela Universidade Harvard (2018)
- Co-autor de trabalhos científicos publicados na área de Ginecologia e Endometriose; Autor de conteúdos na área de Ginecologia para cursos do Instituto de Ensino e Pesquisa do Hospital Albert Einstein; Instrutor do curso de pós-graduação e outros cursos da área de Ginecologia e Obstetrícia no Hospital Albert Einstein.



**DR. IGOR PADOVESI**

ginecologia | obstetrícia

**[igorpadovesi.com.br](http://igorpadovesi.com.br)**

 **[/dr.igorpadovesi](https://www.youtube.com/dr.igorpadovesi)**

 **[igorpadovesi](https://www.instagram.com/igorpadovesi)**

